

		メニュー
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	軟飯・ポテトサラダ・味噌汁
5	水	軟飯・白菜のごま和え・大根の味噌汁
6	木	軟飯・肉じゃが・豆腐の味噌汁
7	金	軟飯・野菜スープ・ヨーグルト
8	土	
9	日	
10	月	軟飯・煮魚・キャベツの味噌汁
11	火	軟飯・ほうれん草の和え物・大根スープ
12	水	軟飯・小松菜のごま和え・じゃが芋の味噌汁
13	木	軟飯・麩のすまし汁・バナナ
14	金	軟飯・小松菜の和え物・白菜スープ
15	土	
16	日	
17	月	軟飯・鶏肉と野菜の煮付け・小松菜のスープ
18	火	軟飯・キャベツのおかか和え・豆腐との味噌汁
19	水	軟飯・小松菜と納豆の和え物・豆腐のすまし汁
20	木	軟飯・大根きんぴら・人参の味噌汁
21	金	軟飯・煮魚・けんちん汁
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	軟飯・さつま芋もの甘煮・豆腐のすまし汁
26	水	軟飯・鮭のムニエル・じゃがいものスープ
27	木	軟飯・じゃぶ・フルーツ
28	金	軟飯・さつま芋のスープ・ヨーグルト
29	土	
30	日	

与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリコリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。



5大アレルギー

1 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。

